



滋味營養教室

健康小子不偏食

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

熱身討論

說出一種你喜歡和一種你討厭的食物，並說明原因。

你認為「偏食」是甚麼？

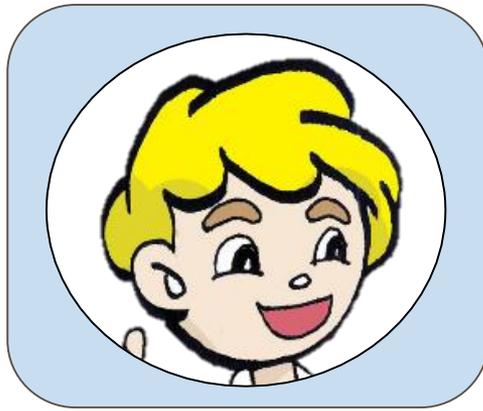
試說明偏食的好處和壞處。



其實每個人都有特別喜歡或不喜歡的一些食物，不算是偏食！你認識小琳、小聰、偉明和嘉嘉嗎？請聆聽他們的故事，留意他們獨特的飲食喜好。



小琳



小聰



偉明



嘉嘉

小琳的故事

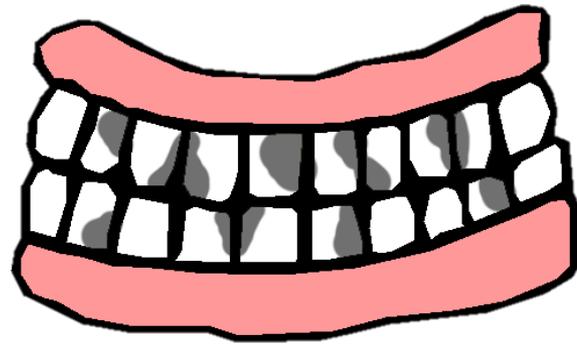
小琳家中有很多不同款式的糖果和朱古力，因為這些零食是小琳的最愛。



每逢與家人到超級市場買東西時，小琳都會囑著家人買大量糖果和朱古力給她。



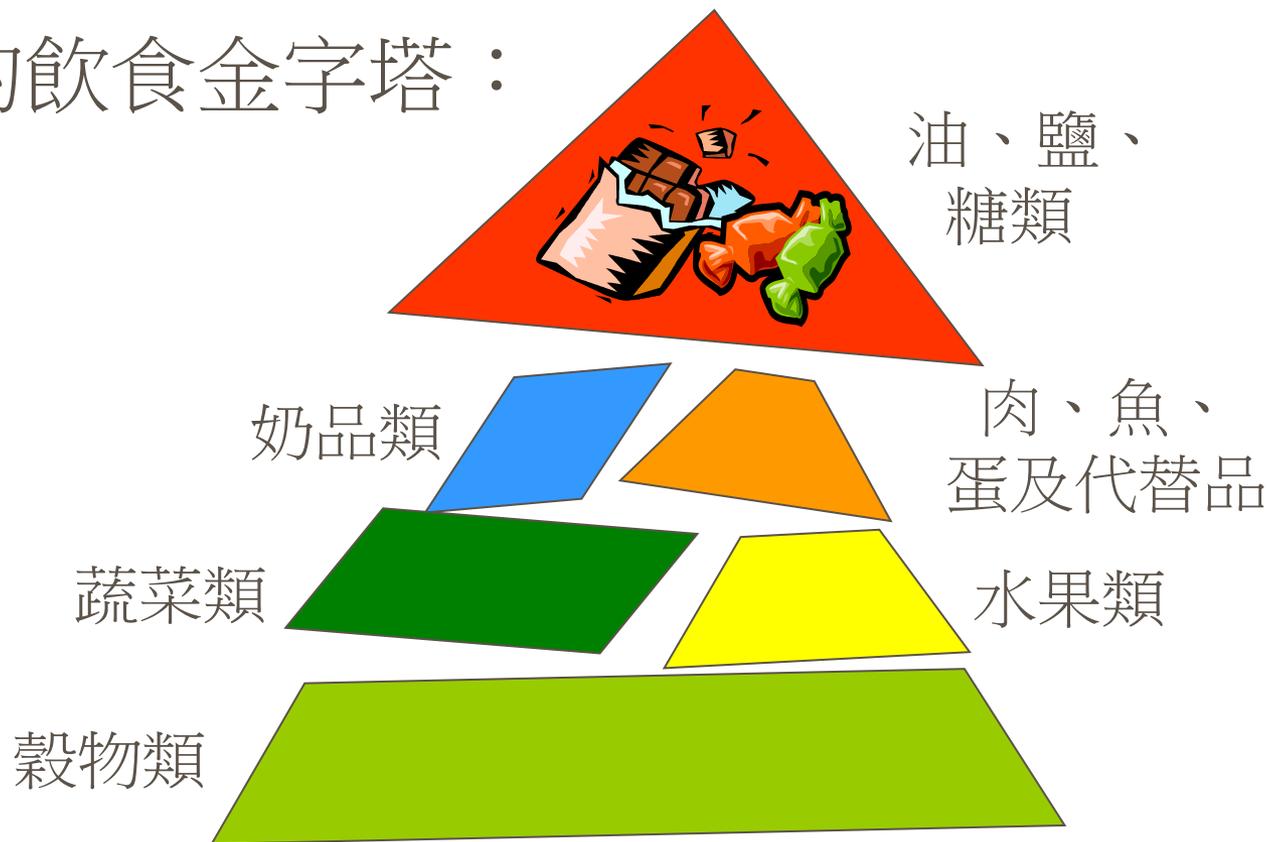
到小息，小琳會以糖果作為零食。放學回家後，她喜歡一邊吃朱古力，一邊喝果汁。晚上經常沒有刷牙便睡覺。久而久之，家人發現小琳出現蛀牙問題，圖中的牙齒是屬於小琳的。



小琳有偏食問題嗎？

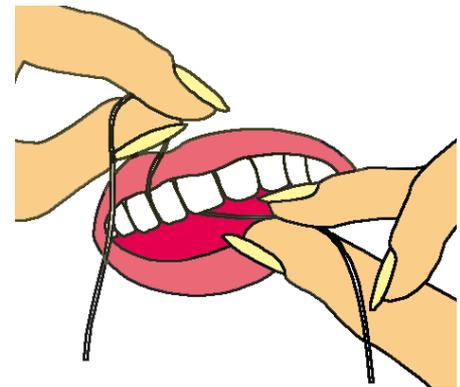
- 小琳喜歡吃糖果和朱古力，這些食物不但糖分高，而且容易黏附在牙齒表面，導致蛀牙。

- 小琳的飲食金字塔：



牙齒健康 伴你一世

- 我們要改善吃糖果和朱古力的問題。
- 每天早上、睡前及在正餐後許可的情況下徹底清潔牙齒。
- 學習用牙線清潔牙齒鄰邊。



小聰的故事



小聰是小琳的同學，也喜歡吃糖果，而且他也喜歡其他零食，包括薯片和薯條。不過，小聰卻因為常常吃零食，導致沒有胃口吃正餐。

他每餐吃的分量很少，碗裏的飯、菜和肉類往往吃不完。家人吃水果的時候，小聰也偶爾嚐一點點，有時也會喝牛奶。

小聰的媽媽為了哄他吃飯而費盡心思，因為他吃得又慢又少，又認為大人所吃的飯菜味道不好，他父母也曾為小聰不肯吃飯的問題而爭執。

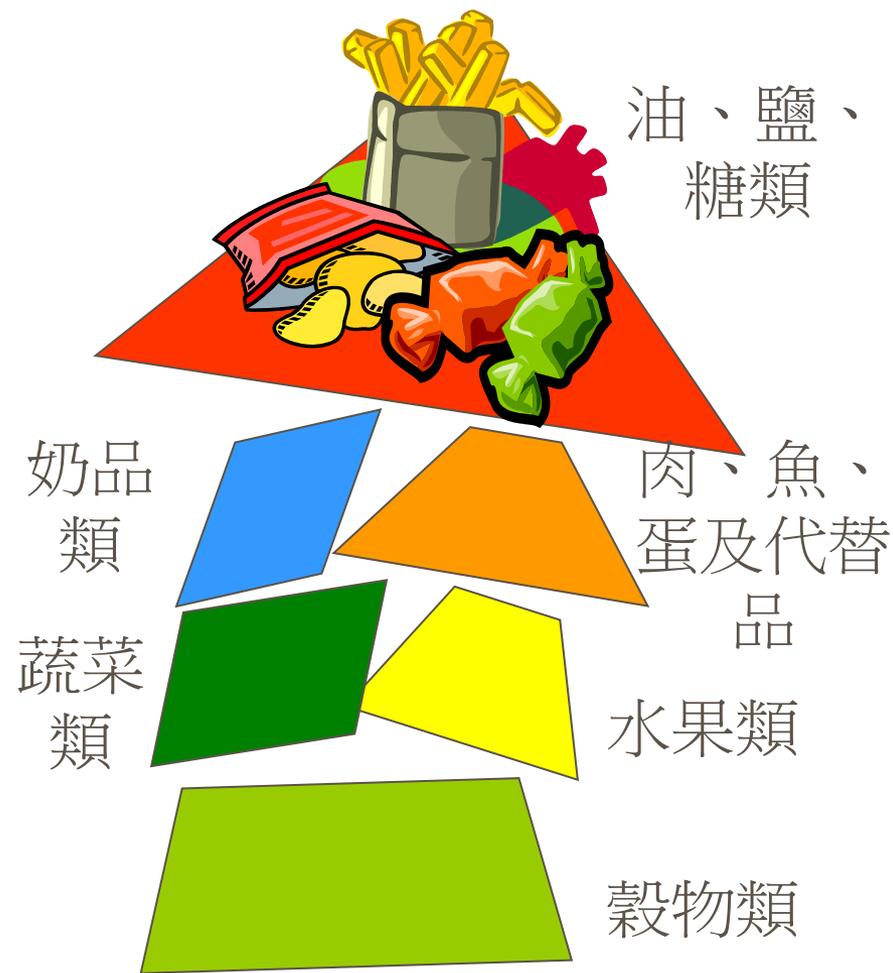
小聰已不是小孩子，
再不肯吃
就讓他捱餓
一晚吧！



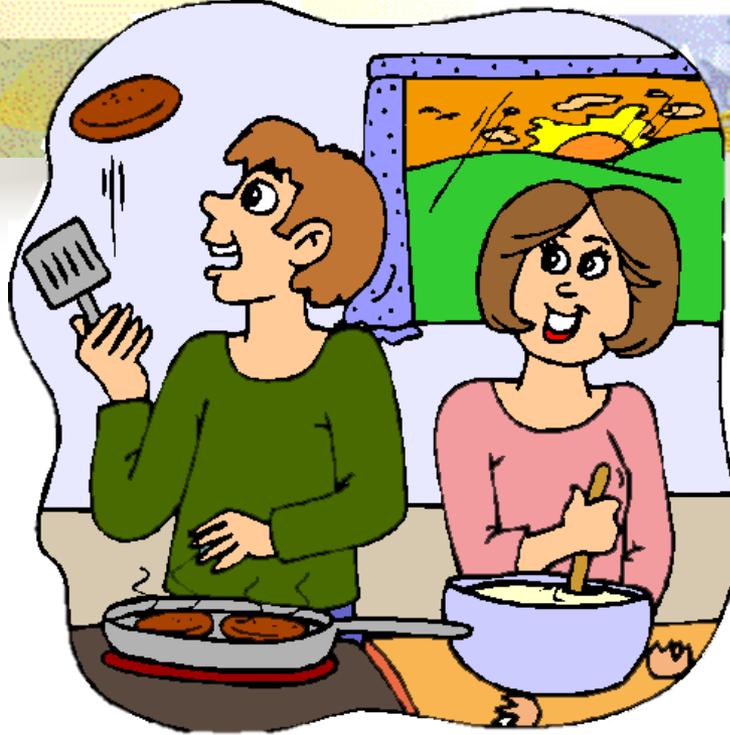
要為小聰
另外多煮一
味餅，又
要再切細
一點。

小聰有偏食問題嗎？

小聰常因為吃零食，影響進食正餐的胃口（就是早、午、晚餐），而正餐是我們攝取營養的主要來源，沒胃口食正餐，令小聰吃得太少有營養的食物，影響他生長。這是小聰的飲食金字塔：



偉明的故事



要多煮一味豬排！



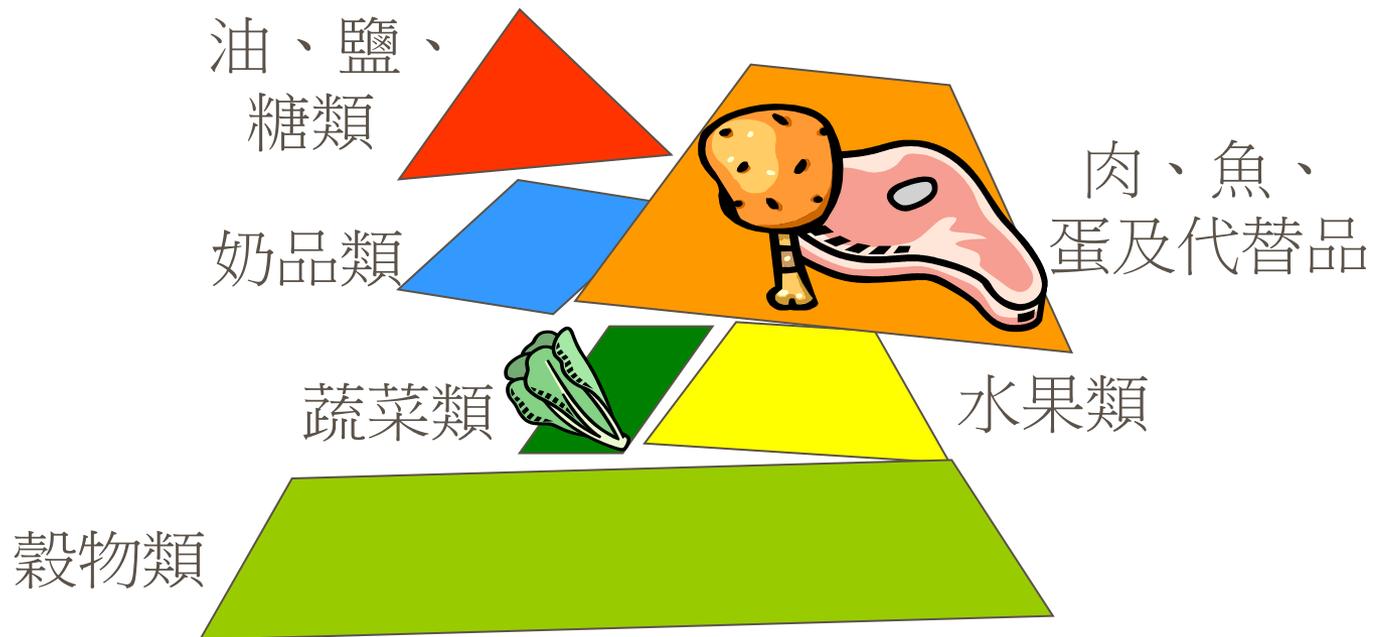
同學都稱呼偉明做「食肉獸」，因為他是個「無肉不歡」的孩子。偉明覺得父母所煮的肉很好吃，每次都要求父母為他預備兩味肉類才肯吃飯。在學校，他只吃餐盒中的飯和肉，蔬菜卻一點都不肯吃。

偉明喜歡吃炸雞腿和煎豬排，卻不喜歡蔬菜，他認為菜裏總是有蟲子，而且顏色不夠吸引。因此，每當他吃飯時，總是將蔬菜從碗中挑出來，不會吃進肚裏。

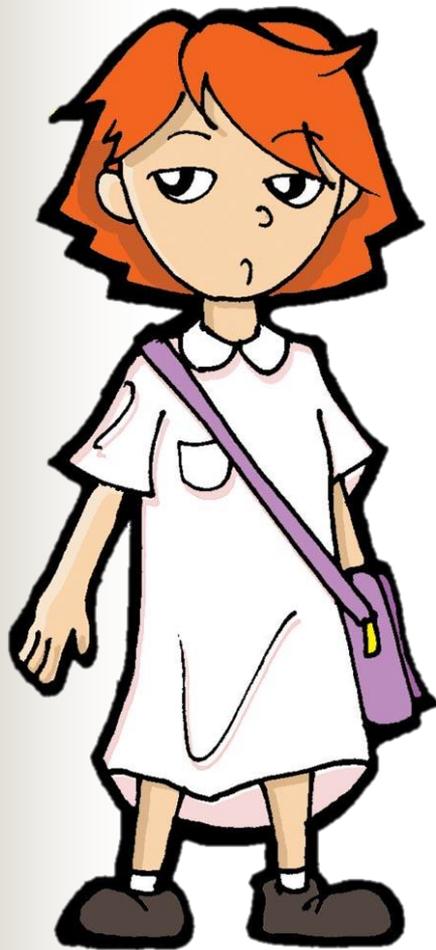
偉明有偏食問題嗎？



- 偉明所吃的肉類太多，蔬菜卻太少。這種飲食習慣可能導致便秘和肥胖問題，長遠可能增加患上慢性病的風險。偉明的飲食金字塔是這樣的：



嘉嘉的故事



其他蔬菜也要吃啊！



媽媽，我要吃粟米。

嘉嘉的媽媽常為家人預備各式各樣的蔬菜，但是，嘉嘉偏偏只喜歡吃粟米和胡蘿蔔，因為覺得清甜鮮嫩，不覺得粗糙。對於其他蔬菜，尤其是青綠色的，嘉嘉連嚐一口也不願意。

嘉嘉對水果也有特別的喜好，她從來不吃稍微帶點酸味的水果，例如蘋果、梨子、葡萄、橙和菠蘿，假如帶有果核，就更不喜歡。嘉嘉願意吃香蕉，但她固執的性格令媽媽感到煩惱。

嘉嘉有偏食問題嗎？



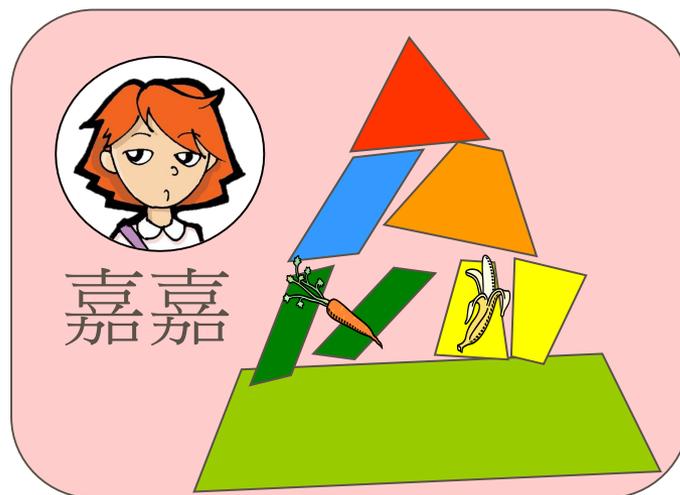
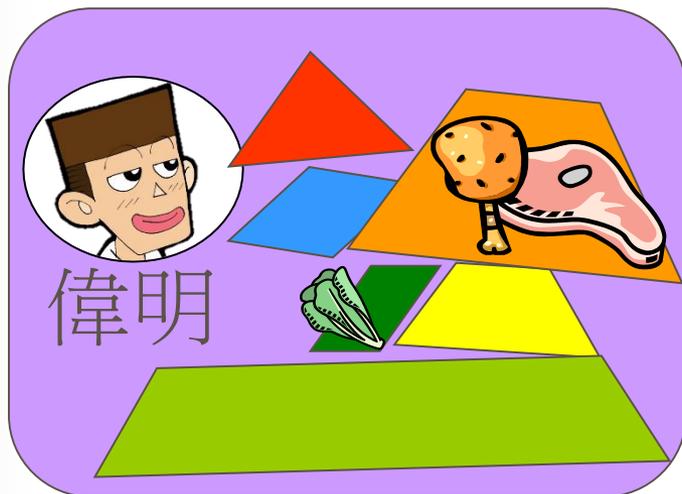
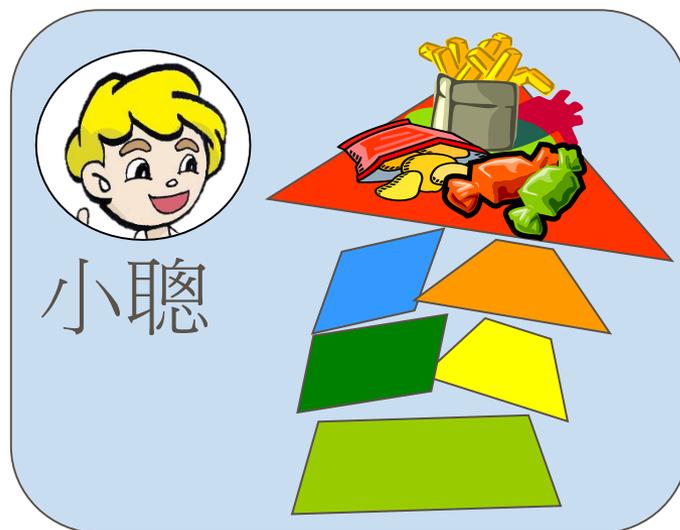
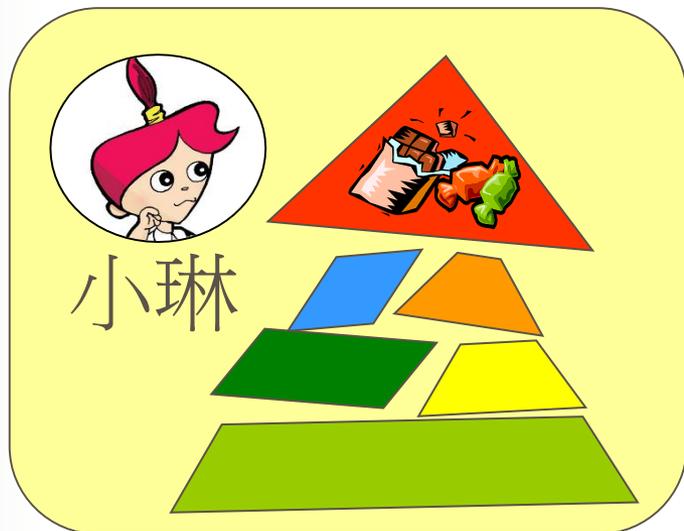
- 嘉嘉的偏食情況不算嚴重，只是對蔬果的選擇十分挑剔，只吃其中兩三種。
- 需知道單一食物只能提供有限營養，而兒童需要從不同種類食物均衡地攝取多種營養。這是嘉嘉的飲食金字塔：



- **紅**色蔬果富含茄紅素和花青素
- **橙**色蔬果富含胡蘿蔔素
- **綠**色蔬果富含葉黃素、葉綠素
- **紫**色蔬果富含花青素
- 多吃不同種類和顏色的蔬果，能促進兒童健康成長。



假設你是四位故事主角的朋友，會怎樣忠告和建議他們，幫助他們改善偏食行為呢？





健康小子的立志

- 想想自己的飲食習慣，有沒有偏食問題呢？你的「飲食金字塔」也變了型嗎？
- 試設計一張書籤，上面寫上「我要成為健康小子，培養均衡的飲食習慣。我願意…」，然後寫上你對如何改善偏食行為，或維持健康飲食的立志。